

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Noen ganger når vi havner i konflikt kan vi bli så sinte at det kjennes ut som om kroppen vår vil løse konflikten for oss. Vi kan bli fristet til å slå, sparke eller bruke kroppsstyrken vår som makt. Det er oftest ikke så lurt – hvorfor det? Nå skal vi trene litt på hvordan vi kan løse konflikter med ord.
	For å kunne håndtere konflikter godt må du legge merke til at det skjer. Les opp det første punktet, og spør elevene hvordan man kan legge merke til at man er i konflikt.
	Om man ikke klarer å snakke rolig, er det lurt å bruke sinnekontroll. Prøv gjerne sakte tellepust sammen i klassen. Lærer kan si tallet høyt og alle er med og puster. Prøv så at alle får telle stille inni seg mellom hver pust: 1 (pust inn og ut) 2 (pust inn og ut) 3 (pust inn og ut) 4 (pust inn og ut) 5 (pust inn og ut)
	Det er lurt å legge merke til følelsene sine og tillate seg å ha dem. Det er helt naturlig å bli sint, irritert eller sur i en konflikt. Er det andre følelser vi kan kjenne, skal tro? Og hvor i kroppen kan vi oppdage dem? (Hjertebank, koker i toppen, varm, rastløs, prikker i huden, rastløs, strammer muskler +)
	Når begge som er i konflikt er rolige er dette lurt: • snakke sammen slik at begge får fortelle sin opplevelse av konflikten • lytte til hverandre og prøve å forstå Dette er ikke lett, og det kan være nødvendig å få litt hjelp.
	En løsning er god når begge synes den er god. Det kan være vanskelig, men det er alltid målet å få til. Det hjelper ikke å finne en løsning som er vond for den ene og god for den andre, begge må synes det er greit.
	Om man ikke får dette til selv kan man få hjelp av voksne. Det kan likevel være fint å trene seg på å få det til uten hjelp. Når voksne skal hjelpe er det viktig at den voksne: • lytter til begge sine opplevelser • gir uttrykk for at man forstår begge sine følelser • hjelper til å finne en løsning som er god for dem begge
	Oppsummer.
	Plakat som kan henge fremme. Og når dere har gått gjennom denne presentasjonen sammen kan elevene få øve på dette med rollespill, papirdokke, legofigurer eller annet. Da kan denne plakaten stå på skjermen. Den kan eventuelt også skrives ut og henges i klasserommet om dette er noe dere har bruk for å huske på.